

Obsah

Poděkování	7
Předmluva k překladu z německého do českého jazyka	8
Úvodem	9
Význam, kořeny, druhy cvičení a roviny působení	11
Význam	11
Kořeny	13
Tradiční tibetské léčebné umění	13
Jóga jemněhmotných energií	14
Vinaya	15
Druhy cvičení	16
Meditace	16
Pohybová cvičení	16
Masáže vlastního těla tlakovými body	18
Mantry	19
Roviny působení	19
Tělesná rovina	19
Psychicko-emocionální rovina	20
Duchovně-existenciální rovina	20
Obraz světa a člověka v KUM NYE	22
Západní obraz světa a člověka	23
Obraz světa a člověka v buddhismu	26
Tři jedy mysli a já	28
Mysl Buddhy	30
Prospěšné a neprospěšné	31
Pět nahromadění (Skandha)	32
Pocity	34
Vnitřní postoj při cvičení	36
Rozvíjení bdělé pozornosti	36
Čisté pozorování	38
Danost	39
Čtyři základy bdělé pozornosti	39
Tělo a mysl	40
Zkrocení „opičí mysli“	41
Pozorování mysli	41
Jednání s jasností poznání	42
Cesta meditace ve spirále	44

Zázrak každodennosti	45
Klid a poznání	46
Pokrok v Kum Nye	47
Vědění těla	48
Psychologický a terapeutický účinek	51
Uzemnění v tady a teď	52
Nová orientace	52
Převzetí vlastní zodpovědnosti	53
Desenzibilizace	54
Hluboké uvolnění	54
Uvědomění si nevědomých procesů	54
Síla – Já	55
Ne-identifikace	55
Síla vůle	56
Naplnění	56
Energizování	57
Vizualizace	57
Bezpodmínečná láska	57
Netečnost	58
Symbolika ve cvičeních Kum Nye	60
Klid a pohyb	61
Subtilní vnitřní rovina	61
Sedm gest	63
Nohy	63
Záda	64
Ruce	66
Hlava	66
Oči	67
Jazyk	68
Dech Kum Nye	69
OM AH HUM	70
OM	71
AH	72
HUM	73
Dokonalá cesta	75
Vědění v nevědění	75
Cvičení	78
Sezení v pozici Sedmi gest	79
Sezení v pozici hory	83

Energetická koule	86
Bdělost těla a mysli	88
Propojení hlavy a srdce	90
Léčivé energie	92
Tělo, řeč, mysl	94
Očištění	98
Povzbuzení vnitřního klidu	99
Bdělý klid	102
Vnímání energie srdce	104
Povzbuzení energií	106
Otevření energetických center	107
Propojení břicha a srdce	108
Energie země	112
Energie srdce	114
Otevřená šíře	116
Energický klid	118
Pozorování obrazu sebe sama	121
Vnitřní a vnější střed	124
Celistvost energie	126
Povzbuzení energie srdce	128
Masáže vlastního těla	130
Energizování rukou	130
Masáž hlavy	132
Masáž břicha	139
Praxe cvičení	145
Místo na cvičení	145
Doba cvičení	147
Řady cvičení	149
Variace	151
Popředí a pozadí	152
Začátek a konec	153
Podpora a integrace ve všedním dni	154
Kreativní zacházení s překážkami	157
Tělesný a duševní neklid	159
Tíživá únavnost, všeobecná nechuť, myšlenky na útek	160
Vyčerpání	160
Vnitřní boj	161
Obrana	161
Hledání nových technik, osvědčených receptů a triků	162

Posuzování a hodnotící srovnání	163
Nemám čas	164
Vizuální podněty	165
Postavy, obličeje, krajiny	165
Geometrické vzory	165
Zářivé barvy	166
Obrazy a vzpomínky	166
Symbolické a traumatizující obrazy	167
Racionalizování a objasňující vysvětlování	168
Nepríjemné tělesné pocity	170
Napětí, temnota, tíže, pocity bolesti	171
Chvění a cukání	172
Pocity závratí, nevolnosti a nucení ke zvracení	173
Idealizování a přetěžování sebe sama	174
Idealizovaný cíl	175
Co možná největší výzvy	176
Spirituální romantika a exotika	177
Neobvyklé tělesné prožitky	178
Strach	180
Strach z nových zkušeností	180
Strach z „přílišného množství“ energie	181
Strach z vlastní odpovědnosti a vývoje	182
Silné pocity a intenzivní emoce	183
Osamění	184
Smutek	185
Vztek nebo zlost	186
Náhlé, prudké kolísání nálad	187
Euforie	188
Pocit zranitelnosti bez ochrany	189
Pět tradičních překážek meditace	190
Glosář	194
Doslov	198
Poznámky k textu	201
Seznam literatury	209